



MENÚ ESCOLAR

OUTUBRO 2022

Semana 1

LUNS

03/10/2022

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE CABACIÑA
TOMATE NATURAL
FROITA

Vaso de leite, cereais de arroz inflado.
Zume de laranxa natural

Ensalada de pasta e ovo cocido

Lácteo

MARTES

04/10/2022

LENTELLAS A CASERIA
RABAS
BRECOL E CENORIA
FROITA

Vaso de leite, pan con xamón cocido.
Froita

Minestra de verduras con taquiños de
tenreira e pataca

Lácteo

MÉRCORES

05/10/2022

XUDIAS CON XAMÓN
MACARRONS CON BOLOÑESA
VEXETAL
IOGUR

Vaso de leite, bolechas tipo maria con
marmelada e manteiga. Froita

Arroz salteado con taquiños de bacallao e
berexena

Froita

XOVES

06/10/2022

ENSALADA PRIMAVERA
REDONDO DE PESCADA A MARIÑEIRA
ARROZ BRANCO
FROITA

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano.
Froita

Chicharos con dados de polo e quinoa

Lácteo

VENRES

07/10/2022

SOPA DE FIDEOS
POLO ASADO
PATACAS GUIADAS
IOGUR

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita
fresca

Ensalada de atún e pataca cocida

Froita

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

Energía (Kcal) 690,66
Prot. (g) 22,84
Lip. (g) 22,48
HdeC (g) 85,23



Recomendacións

Semana 2

10/10/2022

CAZUELA DE VERDURAS CON FIDEOS
GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS
IOGUR

Vaso de leite, pan integral con aceite de
oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa
natural

Brócoli con lomo e codiños salteados

Froita

11/10/2022

ENSALADILLA CON OVO RELADO
POLO O CHILINDRON
ARROZ
FROITA

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Lasaña de peixe e espinacas

Lácteo

12/10/2022

FESTIVO

13/10/2022

FABAS ESTUFADAS
XARDA O FORNO
MACARRONS CON ALLO E PEREXIL
FROITA

Iogur natural, bolachas tipo maria con
marmela e manteiga. Froita fresca

Chicharos con dados de polo e quinoa

Lácteo

14/10/2022

SOPA MARAVILLA CON CABAZA
TENRERIA EN SALSA DE CENORIAS
CON PATACAS
IOGUR

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita
fresca

Tortilla de berexena con ensalada de
tomate

Froita

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 709,04
Prot. (g) 26,02
Lip. (g) 23,90
HdeC (g) 83,67



Recomendacións

Semana 3

17/10/2022

ARROZ TRES DELICIAS
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA
XARDIÑEIRA
IOGUR

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Brocoli salteado con salmón e pataca

Froita

18/10/2022

ENSALADA CON GARAVANZOS
FIDEOS CON ATÚN GUISADO
FROITA

Iogur natural, pan tostado con tomate e
aceite de oliva. Froita

Verduras guisadas con dados de lombo

Lácteo

19/10/2022

LENTELLAS A CASEIRA
PESCADA A GALEGA
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
FROITA

Vaso de leite, pan con multicereais con
tomate e aceite de oliva. Froita

Arroz salteado con taquiños de tenreira e
berexena

Lácteo

20/10/2022

XUDIAS SALTEADAS CON ALLADA
PAELLA DE POLLO E VERDURAS
IOGUR

Vaso de leite, pan con xamón serrano.
Froita

Cous cous con pescada e bastoncillos de
cabaciña

Froita

21/10/2022

CREMA DE BROCOLI E CENORIA
TORTILLA DE PATACA
LEITUGA E MILLO
FROITA

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e
queixo fresco. Froita

Codiños salteados con salmón e brocoli

Lácteo

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 713,88
Prot. (g) 24,18
Lip. (g) 25,04
HdeC (g) 98,93



Recomendacións

Semana 4

24/10/2022

CREMA DE CABACIÑA
MACARRONS CON BOLOÑESA
VEXETAL
FROITA

Vaso de leite, pan integral con aceite de
oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa
natural

Tortilla de francesa con leituga, millo e
noces

Lácteo

25/10/2022

ENREXADO DE POLO E CEBOLA
BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS
IOGUR

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Xudias verdes con magro de porco

Froita

26/10/2022

SOPA DE VERDURAS
ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE
ARROZ
FROITA

Vaso de leite, pan con multicereais con
tomate e aceite de oliva. Froita

Rapante a prancha con patatas e verduras

Lácteo

27/10/2022

GARAVANZOS ESTUFADOS
PESCADA O FORNO
PATACA COCIDA
IOGUR

Iogur natural, bolachas de avena con
plátano. Zume de laranxa natural

Atún salteado con berexena, cabaciña e
patatas

Froita

28/10/2022

CREMA DE CABAZA
POLO O ALLO
PATACAS ASADAS
FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Minestra de verduras con taquiños de
tenreira

Lácteo

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 715,35
Prot. (g) 25,79
Lip. (g) 24,56
HdeC (g) 86,21



Recomendacións

Alimentación Saudable Galicia garante que estes menús son planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.